

Pangasius Mediterran



Für 4 Personen
Dauer: ca. 40 min.

Zutaten

- 4 Pangasiusfilet
- 4 Salattomaten
- 1/2 Bund Basilikum
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

1. Backofen auf 200°C vorheizen
2. Tomaten klein würfeln, Basilikum hacken, beides in eine Schüssel geben
3. Salzen und einen kräftigen Schluck Olivenöl dazugeben, alles vermischen, 10 min. ziehen lassen
4. In der Zwischenzeit vier Alufolien bereitmachen, die Filets in der Mitte platzieren
5. Die Pangasiusfilets salzen, pfeffern und Zitronenschale darüberreiben
6. Die Tomatenmischung in ein grosses Sieb geben und hin und herschwenken, um möglichst viel Flüssigkeit loszuwerden
7. Die Tomatenmischung mit einem Esslöffel gleichmässig auf den Pangasiusfilets verteilen, die Alufolie an allen Seiten hochschlagen und so den Fisch "einpacken"
8. Die Päckchen auf ein Backblech legen und auf der mittleren Rille 20 Minuten im Ofen garen